

		★2月の平均栄養量★					1(土)					
午前 (未満児)	主食	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 3歳未満児 462kcal 20.0g 17.6g 1.8g 3歳以上児 545kcal 23.0g 18.6g 2.1g					牛乳、チーズ					
昼食	副食						ごはん		ごはん		ごはん	
午後							油揚げみそ汁 (白菜・人参)		マーボー豆腐 ツナじゃが		りんごゼリー せんべい 牛乳	
							3月		4(火)		5(水)	
午前 (未満児)	主食	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、パイ菓子					
昼食	副食	小松菜のみそ汁 (大根・人参) のり塩チキン 炒め納豆 スティックキュウリ トマト	鮭塩焼き 大根ツナ煮	豆腐みそ汁 (人参・えのき) ホックみそ焼き キャベツとわかめの ナムル風	芋みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) ササミピカタ チンゲン菜じゃこ和え ヨーグルト	干草焼き 小松菜の磯あえ お茶	わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 和風ハンバーグ 切干大根煮					
午後		スイートポテトケーキ りんご 牛乳	ころころ揚げ いよかん 牛乳	オレンジゼリー せんべい 牛乳	バタークッキー バナナ 牛乳	ラスク トマト 牛乳	クラッカー いよかん 牛乳					
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)					
午前 (未満児)	主食	牛乳、クッキー		ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー					
昼食	副食	あんかけうどん ぎせい豆腐 人参とツナのサラダ ヨーグルト	建国記念の日	わかめごはん 厚揚げみそ汁 (たまねぎ・人参) チキンチキンごぼう 白菜ごま和え	卵スープ (長ネギ・人参) 大豆ミートソース煮 小松菜コンソテー	わかめすまし汁 (しめじ・人参) たらものムニエル もやし胡麻みそサラダ	大根みそ汁 (油揚げ・ほうれん草) 中華風ローストチキン キャベツとひじき煮					
午後		フライドポテト トマト 牛乳		フルーツポンチ ビスケット	おからケーキ いよかん 牛乳	焼きだんご(以上児) ココアゼリー(未満児) りんご 牛乳	せんべい トマト 牛乳					
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)					
午前 (未満児)	主食	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい					
昼食	副食	豆腐スープ (えのき・長ネギ) チーズエッグ 芋ツナ煮	厚揚げみそ汁 (大根・人参) 鮭タンダー焼き もやしナムル	ちらしずし 和風わかめスープ 豚みそカツ 春雨のあえ物 ヨーグルト	玉ねぎみそ汁 (人参・油揚げ) ホック煮魚 ゴマドレッシングあえ	芋みそ汁 (しめじ・人参) 松風焼き ほうれん草納豆あえ	わかめすまし汁 (豆腐・長ネギ) 鶏肉マーマレード煮 大根きんぴら					
午後		ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳	人参ケーキ りんご 牛乳	カステラ いよかん ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	マカロニの黒糖 かりんとう風 バナナ 牛乳	ヨーグルトフルーツ クッキー 牛乳	ぶどうゼリー パイ菓子 牛乳					
		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)						
午前 (未満児)	主食		牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クッキー						
昼食	副食	振替休日	ごはん 高野豆腐みそ汁 (白菜・人参) 鮭生姜焼き 大豆と根菜のこってり煮	ごはん 大根みそ汁 (厚揚げ・人参) ツナぎょうざ ごぼうの丸煮 トマト	のりごはん かきたま汁 豆腐ナゲット ただきぎょうり トマト	角食 肉団子スープ スペイン風オムレツ キャベツソテー						
午後			バーンクーヘン りんご 牛乳	焼き芋 いよかん 牛乳	ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	チーズボール トマト 牛乳						

2月2日は「節分」です

●節分のいわれ

日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれの季節から始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。旧暦では立春から新しい年が始まっていたため立春前の節分は大切な節目の日。新年に福を呼ぶため、悪いことを起こす邪気(病気)を払う様々な行事が行われ、やがて「節分」と呼ぶようになりました。



●豆をまく理由

昔から大豆には神様が宿ると信じられ、これを魔もの目(魔目)に投げると魔を滅する(魔滅)ことができると考えられていました。身体の中から邪気を追い払い願いも込めて豆まきをします。

豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」といわれているからです。

豆を使ったおすすめレシピ ～大豆ミートソース煮～



材料：(大人4人分)

大豆(水煮)・・・100g
マカロニ・・・40g
豚ひき肉・・・80g
玉ねぎ・・・中1/2個
しめじ・・・1/3個
にんにく・・・1/4片
オリーブ油・・・適量
パセリ・・・少々
ケチャップ・・・大さじ4強
ウスターソース・・・小さじ2弱

●作り方

- マカロニをゆでておく。玉ねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにし、しめじは軸を落とし、ほぐす。
- 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- 豚ひき肉・玉ねぎをよく炒め、水を切った大豆・しめじを加え、ケチャップとソースで味付けをして弱火で大豆に味を含ませる。
- 15～20分とろとろ煮てからマカロニを加える。
- 最後にパセリを加えて、ミートソースが全体にからまるように混ぜる。

★給食では、「節分」にちなんで2月3日に「炒め納豆」を取り入れています。